

ユッケジャン

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：277kcal/食塩相当量：2.1g]

ヤンニョムのスパイシーさが病みつきになる牛肉と野菜がたっぷりのスープ。



材料 (8人分)

<材料a>

コチュジャン	150g
しょうゆ	100cc
韓国だし：顆粒	大さじ2
おろしニンニク	2かけ分
粉唐辛子：粗びき	大さじ2
すりごま：白	大さじ2
牛肉：焼き肉用（一口大に切る）	400g
ごま油	大さじ1

<材料b>

水	1600cc
赤唐辛子（種を取って斜め切り）	1本
大豆もやし	200g
ニンジン（長さ4cmの細切り）	80g

<材料c>

ニラ（長さ4cmに切る）	100g
ほうれん草（長さ4～5cmのざく切り）	200g
ネギ（縦十文字に切り、長さ4cmに切る）	80g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	20分	200℃

作り方

1. <材料a>を混ぜ合わせてヤンニョムを作り、半量を牛肉と混ぜる。
2. 65mmのホテルパン1枚にごま油を引いて1を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、2のホテルパンを取り出し、1の残りのヤンニョムと<材料b>を入れ、スチコンに戻し入れる。
4. さらに10分後、3のホテルパンを取り出し、<材料c>を加え、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆ユッケジャンの味はヤンニョム（<材料a>）で決まる。辛さは粉唐辛子の量を調節して決める。
- ◆味をはっきりさせないと美味しくない。
- ◆手間はかかるが、大豆もやしのひげ根を取ると、一層美味しく仕上がる。